



ABRIL ORIENTACIONES PARA LAS CENAS

FUNDACIÓN SMJ COLEGIO DIOCESANO "SANTA CRUZ"

Avda. de Burgos, 3 - 19005 - Guadalajara
direccion@colegiosantacruz.org
949 22 00 61



MARTES/TUESDAY 7		MIÉRCOLES/WEDNESDAY 8		JUEVES/THURSDAY 9		VIERNES/FRIDAY 10	
Macarrones integrales con atún Pechugas de pollo a la plancha y ensalada de maíz Pan integral - manzana		Judías blancas con verduras Bacaladitos al horno con ensalada mixta Pan- naranja		Crema de brócoli, zanahorias y calabaza Tortilla francesa con atún y ensalada de tomate Pan - plátano		Paella mixta Salmón a la naranja al horno con ensalada mixta Pan integral - mix de frutas	
Crema de verduras Tortilla francesa con queso Fruta		Verduras salteadas Chuleta de pavo Yogur		Ensalada variada Pescado blanco al horno Fruta		Ensalada de hojas verdes Filete de ternera a la plancha Yogur	
LUNES/MONDAY 13		MARTES/TUESDAY 14		MIÉRCOLES/WEDNESDAY 15		JUEVES/THURSDAY 16	
Puré de verduras Filetes de aguja con chimichurri Ensalada de atún Pan- naranjas		Lentejas guisadas con verduras Fletán en salsa con ensalada de maíz Pan integral - manzana		Pasta carbonara Tortilla francesa de queso con ensalada mixta Pan - YOGUR		Judías pintas con arroz integral Alitas / INF. contramuslos de pollo con ensalada de tomate Pan - plátano	
Ensalada de arroz Huevo/tortilla Fruta		Verduras rehogadas con jamón Pechuga de pavo Yogur		Ensalada mixta (lechuga, tomate, zanahoria) Filete ruso Fruta		Crema de calabacín Pescado azul a la plancha Yogur	
Ensalada de arroz Huevo/tortilla Fruta		Ensalada variada Pizza casera Fruta					
LUNES/MONDAY 20		MARTES/TUESDAY 21		MIÉRCOLES/WEDNESDAY 22		JUEVES/THURSDAY 23	
Crema de calabaza y zanahoria Tortillas francesas de jamón con ensalada de maíz Pan- Naranja		Arroz tres delicias Merluza al horno y ensalada mixta Pan integral - Manzana		Judías blancas con verduras Pollo asado con ensalada mixta Pan-plátano		Pasta integral con chorizo Boquerones al horno con ensalada de tomate Pan- manzanas	
Verdura gratinada Alitas de pollo Fruta		Crema de verduras Tortilla francesa/huevo Yogur		Salteado de verduras Pescado azul a la plancha Fruta		Ensalada variada Lomo de cerdo Yogur	
Ensalada variada Pizza casera Fruta							
LUNES/MONDAY 27		MARTES/TUESDAY 28		MIÉRCOLES/WEDNESDAY 29		JUEVES/THURSDAY 30	
Arroz blanco con tomate Huevos fritos / tortilla Francesa con ensalada de atún Pan - manzana		Lentejas guisadas con verduras Bacalao con tomate inf. Buñuelos de bacalao con ensalada de lechuga Pan integral-naranja		Pasta integral a la boloñesa Filetes de pavo con chimichurri y ensalada mixta Pan-plátano		Garbanzos guisados con repollo y zanahorias Empanadillas de atún con ensalada de maíz Pan integral-manzana-vaso de leche	
Calabacín relleno de picada de ternera Ensalada de fruta		Crema de verduras con picatostes Queso fresco/requesón Fruta		Verduras gratinadas Pescadito frito Yogur		Huevos al plato (verduras y huevo al horno) Fruta	

MENÚ VALORADO POR: CARMEN GEMA BENITO FERNANDEZ. LIC EN FARMACIA. TEC. EN NUTRICIÓN.

¡Feliz Pascua de Resurrección!